**ELLE 2016**

**FRUMUSEȚE**

**Cum sa tratezi buzele crapate**

In sezonul rece pielea are nevoie de o ingrijire speciala, asadar afla cum sa tratezi buzele crapate cu ajutorul catorva sfaturi.

**06 decembrie 2016** **de G L**

**Pielea este afectata in general,** nu doar in sezonul rece, **de deshidratare si de actiunea agentilor externi.** Descopera cum sa tratezi buzele crapate, respectand cateva sfaturi.

In primul rand trebuie sa afli ce anume a dus la acest aspect al buzelor. **In general frigul le usuca foarte tare ceea ce duce la craparea lor.** Un alt factor poate fi respirarea pe gura si muscarea buzelor. Aceasta dermatita poate fi foarte dureroasa si se produce deoarece pielea [**buzelor**](http://www.elle.ro/beauty/9-secrete-pentru-buze-irezistibile-438485/)nu are glande care sa produca ulei, asadar sunt mai slab hidratate. **Este indicat sa le protejezi cu ajutorul unui balsam de buze cu factor de protectie SPF, deoarece si razele soarelui sunt periculoase.**

Daca vrei sa tratezi buzele crapate trebuie sa ai grija si la ceea ce produce iritatiile. **Incearca sa bei orice bautura cu ajutorul unui pai deoarece alcoolul si cafeaua deshidrateaza pielea.** In plus, in cazul unor [**alimente**](http://www.elle.ro/health-diet/alimentele-care-te-scapa-de-stres-501631/) si snacks-uri exista foarte multe chimicale, care ataca mai usor buzele, ducand la deshidratarea acestora.

**Fii atenta la lista lista ingredientelor atunci cand folosesti un produs pentru buze.** Majoritatea contin petroleum, iar acesta poate fi excelent daca buzele tale sunt moi, fine, insa daca sunt crapate acesta nu este de ajutor. **Produsele pe baza de petroleum pastreaza hidratarea, insa nu ajuta la crearea acestora.** In plus, un alt ingredient des intalnit este uleiul de ricin. Fereste-te de acesta deoarece poate usca mai tare pielea. **Incearca sa gasesti un balsam de buze cu vitamine, minerale si uleiuri esentiale sau foloseste crema de fata, daca aceasta are ingredientele potrivite.**

Atunci cand buzele tale sunt foarte uscate este indicat sa nu folosesti un exfoliant, deoarece le vei agresa mai tare si va exista o senzatie de usturime. **Daca totusi vrei sa faci acest lucru, prepara-ti singura un**[**scrub**](http://www.elle.ro/beauty/5-scruburi-de-corp-pe-care-poti-sa-le-prepari-usor-la-tine-acasa-416877/)**cu miere, zahar si ulei de masline sau de cocos.** Maseaza usor buzele si clateste cu apa calduta.

**5 moduri prin care poti avea o privire mai luminoasa**

Dupa o noapte in care ai dormit putin, ochii ar putea sa arate cat de obosita esti. Descopera 5 moduri prin care poti avea o privire mai luminoasa.

**30 noiembrie 2016** **de G L**

Tuturor ni se intampla sa dormim cateodata prea putin, iar **rezultatul se vede imediat in zona ochilor.** Cearcanele si roseata ochilor pot fi evitate cu ajutorul acestor 5 moduri prin care poti avea o privire mai luminoasa.

**1. Foloseste o crema cu retinol**

Indiferent de cat de obosita esti, **demachiaza-te si aplica o crema cu retinol, seara, inainte de culcare.** Acest ingredient creste productia de colagen si elastina, facand pielea mai ferma si mai sanatoasa. **Totodata, acest produs este perfect si in lupta impotriva ridurilor.** Cu toate acestea, nu uita ca trebuie sa amesteci [**retinolul**](http://www.elle.ro/beauty/6-remedii-anti-imbatranire-pe-care-le-poti-incerca-la-orice-varsta-473622/) cu o crema de noapte, **mai ales pentru pielea din zona ochilor, daca vrei sa folosesti acest ingredient simplu.**

**2. Foloseste un corector bun**

Machiajul poate masca aproape totul, chiar si cele mai mari cearcane. **Investeste intr-un corector bun si invata cum sa il aplici pentru a avea rezultate cat mai bune.** Totodata, nu uita ca folosesti si nuantele de corectare, care neutralizeaza astfel zonele mai inchise.

**3. Foloseste o crema cu cafeina**

**Daca ai ochii umflati, poti aplica o crema cu cafeina. Daca** nu ai una la indemana, poti folosi si putina gheata sau o masca pentru ochi care se pune la frigider. Lasa [**masca**](http://www.elle.ro/news/eva-longoria-foloseste-masti-de-fata-home-made-6746/) pe ochi timp de 15 minute si in felul acesta vei reduce inflamatia si vei parea mai odihnita.

**4. Foloseste un iluminator**

Corectorul ajuta la mascarea zonelor, insa iluminatorul te va ajuta sa pari mai odihnita. **Aplica-l in zonele strategice (coltul intern al ochiului, arcada, pometi) si chipul tau se va lumina.** Ai grija sa alegi un produs care are putine particule stralucitoare, nu vrei sa iesi in evidenta cu un machiaj prea puternic la locul de munca.

**5. Pune-ti lacrimi artificiale**

Poti achizitiona lacrimi artificiale de la orice farmacie si, in plus, sunt foarte utile mai ales daca folosesti si lentile de contact.**Acestea reduc roseata ochilor si te ajuta sa ai o privire mai luminoasa.** Daca nici acest truc nu functioneaza, poti apela intotdeauna la o pereche de ochelari de soare.**Te fereste de privirile celorlalti pana vei ajunge la**[**birou**](http://www.elle.ro/beauty/7-reguli-de-frumusete-pentru-la-birou-411056/)

**Ce se intampla cu tenul tau cand renunti la machiaj**

Probabil iti este foarte greu sa iti imaginezi viata fara produsele tale preferate de machiaj care te ajuta de fiecare data atunci cand vrei sa obtii un look impecabil.

**14 noiembrie 2016** **de Andreea Ilie**

Sunt mii si mii de motive pentru care iubesti produsele de machiaj. Iti pun in evidenta cele mai frumoase trasaturi, iti mascheaza imperfectiunile tenului si de multe ori ne ajuta sa avem mai multa incredere in propria persoana. Cu toate acestea, **trebuie sa iti spunem sincer ca machiajul nu este chiar cel mai sanatos lucru pe care sa il aplici zilnic pe ten.**

De fapt, medicii dermatologi avertizeaza in repetate randuri ca folosirea zilnica a produselor de machiaj iti poate expune tenul la **o cantitate considerabila de toxine si chimicale** care se gasesc in multe rujuri, eyelinere, mascara si care pot cauza probleme grave de sanatate.

Din fericire a uita (din cand in cand) de machiaj poate face minuni pentru pielea ta. Iata ce se intampla cu tenul tau cand renunti la machiaj:

**Porii se micsoreaza**

Fondul de ten, blush-ul si pudra bronzanta iti pot imbunatati look-ul insa particulele mici de machiaj se vor acumula in pori de fiecare data.**Daca iei in considerare si factorii poluanti din mediu, la care pielea ta este expusa zilnic, acestea pot cauza marirea porilor.** Renuntarea pentru o perioada la machiaj le poate modifica pozitiv aspectul si in acelasi timp reduce formarea de riduri. **Nu uita insa sa folosesti produse demachiante in fiecare dimineata si seara**, chiar daca nu te-ai machiat.

**Mai putina acnee**

Cu cat folosesti mai mult machiaj, cu atat mai multe toxine ajung pe fata ta – asta ca sa nu mai vorbim de**bacteriile care se acumuleaza pe pensulele de machiaj atunci cand nu le cureti corespunzator**. Aceste bacterii nu numai ca iti astupa [**porii**](http://www.elle.ro/beauty/pori-dilatati-solutii-pentru-un-aspect-mai-uniform-488277/) dar si pot cauza inflamatii ceea ce poate conduce la aparitia acneei, un aspect pe care vom incerca sa il ascundem folosind, bineinteles, machiaj. **Este un cerc vicios iar multi doctori avertizeaza ca machiajul este una dintre cele mai des intalnite cauze ale aparitiei acneei.**

**Mai putine infectii la nivelul ochilor**

Multe mascara fac mult mai mult decat sa te ajute sa obtii gene lungi, curbate si cu volum. Din nefericire, multe dintre **produsele destinate machiajului ochilor contin ingrediente care pot duce la aparitia unor infectii la nivelul ochilor, dar si roseata, senzatia de ochi uscati si mancarime.** Nu este o idee buna nici sa imparti cu o prietena sau o colega produsele de machiaj pe care le folosesti pentru zona ochilor deoarece poate duce la raspandirea bacteriilor. Potrivit doctorilor oftalmologi**cele mai serioase rani cauzate de machiaj la nivelul ochilor sunt cele ale corneei, usor de zgariat** atunci cand aplici mascara sau eyeliner.

**Tenul uscat nu mai este o problema**

Machiajul iti afecteaza si procesul natural de reinnoire a celulelor pielii iar acest lucru iti poate afecta grav tenul in special in acele nopti in care esti prea obosita pentru a te [**demachia.**](http://www.elle.ro/beauty/cele-mai-bune-produse-pentru-demachiere-pe-care-le-ai-deja-bucatarie-426137/) **Cele mai multe probleme ale tenului apar atunci cand nu iti cureti fata inainte de a te culca si in acest fel impiedici ca celulele moarte sa fie inlocuite cu noi celule.** Acumularea de celule moarte duce la un ten uscat, fara stralucire.

**Mai putine reactii alergice**

Parabeni, sulfati, metale – toate acestea pot fi intalnite in produsele de machiaj pe care le folosim zilnic si in produsele pentru ingrijirea tenului. In caz ca nu stiai, oamenii de stiinta au demonstrat ca**exista peste 3700 de substante la care pielea noastra este alergica.** Doctorii avertizeaza ca [**alergiile**](http://www.elle.ro/beauty/5-moduri-care-iti-sabotezi-pielea-fara-sa-iti-dai-seama-480928/) cauzate de produsele de machiaj sunt cel mai des intalnite sub forma de dermatita de contact. Aceasta se manifesta sub forma de zone rosii, uscate, inflamatie a tegumentului, mancarime. **Daca observi ca folosesti un produs care iti afecteaza tenul cel mai bine este sa renunti la el, indiferent cat de costisitor a fost.** In plus, o perioada in care nu te machiezi deloc poate fi raspunsul pentru aceasta problema.

**O stare mai buna de sanatate**

In afara de efectele evidente – un ten uniformizat, sanatos, fara probleme – renuntarea la machiaj poate avea efecte pozitive si asupra intregului tau corp. **Substantele cancerigene intalnite in anumite rujuri sau farduri de pleoape cresc riscurile la care iti supui inutil sanatatea** si pot duce la cresterea presiunii arteriale si la afectarea fertilitatii.

**Un par superb: solutii de coafura semipermanente**

Desi parul arata impecabil atunci cand iesim din salon, magia se rupe cand punem capul pe perna. De aceea am selectat solutii de coafura semipermanente, ce rezista saptamani in sir!

**26 octombrie 2016** **de L G**

**Iata cateva solutii de coafura semipermanente:**

**Indreptare cu keratina**

**Ce este:** Tratamentul de netezire cu keratina **e destinat fetelor cu un par foarte des si ondulat,** si care au obiceiul de a-si indrepta parul cu instrumente de coafat fierbinti de cateva ori pe saptamana. Keratina este o proteina proprie parului, care se regaseste si in piele sau unghii, si este folosita si in metodele de netezire semipermanenta a parului cret. Dupa aceasta procedura, timp de 4 – 6 luni, parul ondulat se va intrepta doar cu o simpla uscare. Dupa finalizarea tratamentului cu keratina, care presupune aplicarea unei solutii speciale si fixarea ei in firul de par cu ajutorul unei placi speciale, **parul devine moale si**[**drept**](http://www.elle.ro/beauty/5-greseli-pe-care-le-faci-de-fiecare-data-cand-iti-indrepti-parul-491551/)**.** Keratina patrunde in profunzimea firului si umple lacunele din cuticulele de par fisurate, degradate sau uscate.

**Hidratare cu botox**

**Ce este:** Tratamentul cu botox este foarte eficient**in reconditionarea parului afectat de soare**, **de apa sarata a marii sau cea imbogatita cu clor din piscina.** Dupa spalarea si zvantarea parului, se aplica rand pe rand trei produse speciale, care ajuta la reconstructia firului de par datorita continutului de botox, aminoacizi si keratina. Botoxul actioneaza la nivelul celui de-al doilea strat al firului de par, unde are o actiune de refacere a structurii cuticulei, iar apoi o imbraca in polimeri, pentru a sigila firul. Astfel, parul capata rezistenta, volum si un luciu intens. **Tratamentul se adreseaza tuturor tipurilor de par**, indiferent cat de [**degradat**](http://www.elle.ro/beauty/cum-sa-scapi-de-varfurile-despicate-fara-sa-te-tunzi-503178/)sau lung ar fi, pentru ca reduce aspectul firelor despicate si confera podoabei capilare un aspect sanatos!

**Ingrijire pretioasa**

**Ce este:** Tratamentul cu keratina CHI Enviro ofera parului un aspect neted, de lunga durata. **Formulata cu matase naturala, perle si proteine de casmir, aceasta terapie transforma firul de par cret, rebel, ondulat, intr-unul mai drept si plin de stralucire.** Tratamentul Chi Enviro nu contine formaldehide si garanteaza rezultate sigure, eliminand cu pana la 95% aspectul poros al firului de par si efectul de electrizare. Magia dureaza pana la patru luni, iar in functie de viteza de crestere a radacinilor, se recomanda sedintele de intretinere. **Sistemul contine trei formule diferite, in functie de tipul de par:** natural si rezistent, vopsit sau tratat chimic, sau fin si poros. Pentru cele mai bune rezultate, se efectueaza doua zile consecutive.

**Stralucire intensa**

**Ce este:** Serviciul de glossing e un tratament profesional fara amoniac, **ce infuzeaza un plus de hidratare in structurile firului de par.** Avand consistenta unui gel incolor, produsul folosit in cadrul terapiei are un parfum floral-fructat irezistibil si are ca scop principal protejarea parului impotriva radiatiilor UV, **asigurand totodata podoabei capilare un luciu de oglinda.** Produsul se aplica in combinatie cu un ingredient special cu rol de activare a agentilor de hidratare si stralucire. In timpul de actionare, produsul se fixeaza in structura firului de par, fapt ce creeaza o bariera de protectie impotriva factorilor externi. **Rezultatul este fantastic si dureaza pana la trei saptamani.**

**Bucle lejere**

**Ce este:** Wave it Mild de la Wella Professionals**e un tratament permanent pentru ondulare lejera, ce ofera un plus de volum si structura parului fin pana la normal.** Solutia pentru ondulare poate fi folosita pe parul colorat cu nuantator (vopsea semipermanenta) sau permanent, cu exceptia parului vopsit in tonuri de[**blond**](http://www.elle.ro/beauty/5-sfaturi-de-machiaj-pentru-femeile-cu-parul-blond-469356/)foarte luminoase,deschise cu oxidanti puternici sau cu alte tehnici (precum freelights sau balayage) sau de stilizare (par indreptat chimic, degradat sau foarte agresat). Procedura debuteaza cu o samponare si cu aplicarea unui tratament pentru scalp, dupa care se monteaza bigudiurile si se aplica solutia de permanent. Dupa timpul de actionare, care variaza in functie de structura firului, parul se clateste cu apa din abundenta fara a se desface bigudiurile, se tamponeaza cu prosopul si se aplica un neutralizator. **Urmeaza inca un tratament pentru par, de data aceasta unul de echilibrare a PH-ului cuticulei, dupa care se clateste si se coafeaza in forma dorita.**

**Ce sa nu faci niciodata daca ai parul lung – si cum sa ii mentii lungimea**

Daca iti place sa ai parul lung mereu, este bine sa stii ce trebuie sa eviti daca vrei sa ii pastrezi aspectul frumos si sanatos.

**10 octombrie 2016** **de G L**

Exista unele lucruri pe care nu este bine sa le faci niciodata daca ai parul lung, iar daca tot ai avut rabdare si grija ca acesta sa creasca atat de lung, mai bine l-ai ingriji corespunzator. Din fericire, chiar daca ai comis unele greseli de mai jos, ti-am pregatit si cateva solutii pentru aceste obiceiuri daunatoare.

**1. Fixarea buclelor cu un fixativ puternic – fixarea cu un spray fixativ elastic**

Parul lung nu inseamna neaparat ca trebuie sa folosesti mai mult fixativ.**De fapt, spray-urile de fixare mai puternice pot fi cauza uscarii varfurilor si a ruperii acestora.** In locul lui incearca un spray fixativ elastic, care fixeaza parul fara a-l intari.

**2. Iti ineci parul in balsam – foloseste o cantitate mai mica de balsam mai hranitor**

Daca folosesti prea mult balsam de par s-ar putea ca radacina firului de par sa devina uleioasa. **Daca vei folosi o cantitate mai mica de balsam de par mai hranitor (cu ulei de ricin), ii vei oferi parului ingrijirea de care are nevoie** (si vei economisi bani, cumparand mai rar acest produs).

**3. Periatul in exces – pulverizeaza un spray pentru volum, cu proteine din orez**

Pieptanatul parului poate deveni usor un lucru daunator. Daca vrei sa eviti iritarea scalpului, incearca un spray pentru volum. Acesta iti va da textura si volumul dorit, fara a pune presiune pe radacina firului de par. **Pulverizeaza acest produs cu vitamina B5 pe parul umed si usuca-l usor in timp ce il descurci cu o perie rotunda.**

**4. Pieptanarea parului umed – foloseste un dispozitiv pentru uscare rapida pentru a evita ruperea acestuia**

In loc sa te grabesti si sa iti prinzi parul ud intr-un [**coc neglijent**](http://www.elle.ro/beauty/greselile-de-coafura-care-iti-saboteaza-ritualul-de-ingrijire-tenului-476063/), incearca sa folosesti un uscator de par rapid. Cauta diferite dispozitive si alege o temperatura scazuta pentru a proteja parul. **Aranjarea parului ud poate fi dureroasa si poate provoca ruperea acestuia,** asa ca incearca intotdeauna sa il usuci.

**5. Deteriorezi parul din cauza unei lenjerii din bumbac – dormi pe satin**

In timpul somnului parul lung ar putea fi agresat de fata de perna din bumbac si este posibil sa se electrizeze si sa se usuce foarte tare.**Foloseste o perna din satin care va lasa parul sa alunece usor si il va mentine moale.**

**SĂNĂTATE**

**Motive pentru care ai nevoie de mai multa vitamina B12**

Poti avea deficienta de vitamina B12 fara sa stii asta, asadar este bine sa cunosti principalele motive pentru care ai nevoie de mai multa vitamina B12.

**17 octombrie 2016** **de G L**

Deficienta de B12 poate fi nedepistata timp de mai multi ani, desi prezinta simptome: [**oboseala**](http://www.elle.ro/health-diet/5-moduri-neasteptate-prin-care-poti-combate-starile-de-oboseala-477713/), dificultate la respirare si slabiciune a muschilor, asadar**este bine sa citesti mai multe informatii despre principalele motive pentru care ai nevoie de mai multa vitamina B12.**

Vitamina B12 este foarte importanta pentru intregul organism si, tocmai de aceea, trebuie sa ai grija la posibilele simptome. D**aca ti se intampla sa uiti des lucruri sau iti este greu sa iti gasesti cuvintele,** poate ai o deficienta. In plus, trebuie sa consumi mai multa vitamina B12 si daca iti amortesc degetele sau simti furnicaturi.

**Citeste in continuare care sunt cele 5 motive pentru care ai nevoie de mai multa vitamina B12:**

**1. Ai o alimentatie vegetariana sau vegana**

**Singurul mod in care poti introduce in dieta vitamina B12 este consumul de carne.** Daca tu ai renuntat la alimentele de origine animala, atunci in mod sigur iti lipseste vitamina B12 si tocmai de aceea pare ca esti mai palida. Din fericire, nu este nevoie sa renunti la stilul tau de viata, **insa trebuie sa iei zilnic vitamina B12 sub forma unor suplimente.**

**2. Tu sau vreo persoana draga aveti peste 50 de ani**

Pe masura ce imbatranesti esti mai inteleapta si, din nefericire, esti mai predispusa unor afectiuni. **Dupa varsta de 50 de ani vitaminele se absorb mai greu si tocmai din aceasta cauza vei descoperi ca memoria nu mai este la fel de buna.** In acest caz, [**suplimentele alimentare**](http://www.elle.ro/health-diet/controversa-suplimentelor-alimentare-361762/) sunt cele mai potrivite. **Consumand vitamina B12 in fiecare zi vei ramane puternica si iti vei aminti mai usor toate lucrurile pe care le ai de facut.**

**3. Consumi alcool in mod regulat**

Daca iti place sa bei mereu la cina un pahar de vin, atunci este foarte posibil sa ai o deficienta de vitamina B12 si asta deoarece ficatul tau se ocupa cu depozitarea si absortia acesteia. **Nu trebuie sa renunti la paharul tau de vin rosu, deoarece si acesta are beneficiile lui, insa nu uita sa iei si vitamina B12.**

**4. Iei medicamente pentru refluxul gastroesofagian**

Indiferent ca este vorba de o singura pastila sau de un ulcer, **problemele stomacului si medicatia pentru acestea blocheaza absorbtia vitaminei B12 de catre organism.** Si in acest caz trebuie sa iei suplimente. Din fericire [**vitamina B12**](http://www.elle.ro/health-diet/alimente-ce-contin-vitamine-importante-organismului-complexul-de-b-uri-416870/) poate fi dizolvata in apa, corpul pastrand ce are nevoie, iar restul fiind eliminat cu ajutorul rinichilor.

**5. Ai fost diagnosticata cu diabet sau cu o boala autoimuna**

**Problemele cu glicemia sau bolile autoimune precum lupusul fac ca organismul sa asimileze mai putine vitamine din alimentatie.** Chiar daca mananci in mod regulat carne, probabil tot ar trebui sa iei suplimente pentru a mentine un nivel sanatos.

**Ce poti face pentru a preveni cancerul ovarian**

Aceasta boala poate fi greu de depistat si, tocmai de aceea, este bine sa stii ce poti face pentru a preveni cancerul ovarian.

**12 octombrie 2016** **de G L**

Nu exista o reteta speciala sau sigura, **insa este bine sa stii ce poti face pentru a preveni cancerul ovarian.** Aceste lucruri te pot ajuta sa iti mentii sanatatea, insa intotdeauna este bine sa asculti sfatul medicului tau.

**1. Foloseste pilule contraceptive**

**Unele studii au aratat ca folosirea indelungata a**[**pilulelor contraceptive**](http://www.elle.ro/health-diet/ce-se-intampla-cand-renunti-la-pastilele-anticonceptionale-471282/)**pot duce la scaderea cu 50% a sanselor aparitiei cancerului ovarian.** Nu trebuie sa iei aceste pastile fara a consulta medicul inainte. Deoarece fiecare pastila are o formula usor diferita, **trebuie sa decizi impreuna cu doctorul ginecolog care este varianta potrivita pentru tine.**

**2. Redu consumul de carne**

Pentru unele persoane este foarte greu sa renunte la carne, insa studiile au aratat ca **o dieta vegana scade riscul aparitiei cancerului, in special a celui ovarian.** Potrivit unui studiu publicat de Huffington Post, femeile vegane au cu 34% mai putin sanse sa dezvolte cancer de san, cervical sau ovarian.

**3. Fii atenta la corpul tau**

Nu trebuie sa te sperii de fiecare data cand ti se pare ca ai un simptom al cancerului ovarian. Cu toate acestea, **este bine sa fii atenta la felul in care te simti si sa ai chiar si un jurnal in care iti notezi toate simptomele care apar.**

**4. Nu fuma**

**Fumatul poate creste riscul aparitiei cancerului ovarian,** si nu numai. Stii deja ca [**fumatul**](http://www.elle.ro/beauty/motive-de-frumusete-pentru-care-ar-trebui-sa-te-lasi-de-fumat-447361/)este nociv, asa ca ar trebui sa renunti. **Sanatatea ta si cei din jurul tau iti vor multumi.**

**5. Alapteaza**

Nu spunem ca trebuie sa faci un copil pentru a preveni cancerul ovarian, insa cercetarile au aratat ca sarcina te poate ajuta. In plus, **daca ai un copil nou-nascut, cu cat il alaptezi mai mult, cu atat scazi riscul aparitiei cancerului ovarian.**

**6. Incearca sa ai o relatie buna cu medicul tau**

**Este bine sa iti alegi un doctor in care ai deplina incredere.** De exemplu, un medic pe care ai putea sa il suni in mijlocul noptii daca ai o urgenta si care te-ar lua in serios daca ii spui ca este posibil sa ai [**cancer**](http://www.elle.ro/health-diet/7-alimente-ce-previn-cancerul-428731/). In plus, **nu uita sa mergi periodic la control, iar daca tu crezi ca e posibil sa ai cancer (deoarece ai gena in familie), testeaza-te pentru a fi mai linistita.**

**De ce risti sa te imbolnavesti mai des toamna**

Cand vine vorba de ingrijirea sistemului imunitar, cu siguranta iarna este sezonul in care crezi ca ai nevoie de extra protectie, dar se pare ca si toamna te poate imbolnavi.

**04 octombrie 2016** **de A I**

Iata 5 motive pentru care te imbolnavesti mai des toamna:

**A inceput din nou scoala**

O sala de clasa plina cu copii poate ajunge rapid plina de microbi si asta te poate afecta chiar daca nu ai copii. Spatiile comune, cum ar fi scolile sau birourile, sunt predispuse la [**bacterii**](http://www.elle.ro/health-diet/batalia-impotriva-bacteriilor-benefica-sau-daunatoare-sanatatii-2767/)si care cauzeaza boli respiratorii. **Parintii sunt predispusi la aceste boli si pot cu usurinta sa le raspandeasca si la locul de munca sau in randul prietenilor cu care obisnuiesc sa ia cina.** Solutia? Asigura-te ca te speli pe maini cat de des se poate, mai ales dupa ce ai petrecut timp cu copiii.

**Dormi mai putin**

Venirea toamnei inseamna totodata si revenirea la programul obisnuit, la care se adauga recupererea unor sarcini cu care ai ramas in urma din cauza zilelor de vara, care ti-au distras atentia. **Acest program intens inseamna de multe ori mai putin**[**somn**](http://www.elle.ro/health-diet/6-lucruri-aflate-dormitorul-tau-care-iti-afecteaza-somnul-491141/)**.** A fost dovedit ca, atunci cand ai parte de mai putin somn decat ai nevoie, sistemul tau imunitar nu mai este capabil sa lupte impotriva infectiilor la fel de bine cum o face atunci cand dormi suficient.

**Exista alergeni noi in aer**

Nu doar primavara este de asteptat sa ai reactii alergice. In fiecare anotimp exista in aer diferite tipuri de polen si praf. **Toamna, cele mai periculoase sunt polenul si mucegaiul de diferite tipuri.** Spala-ti mainile cat mai des ca sa inlaturi microbii!

**Zilele devin mai scurte**

Sa pleci de la munca pe intuneric cu siguranta nu e distractiv! **De obicei starea ta de spirit poate fi afectata de cantitatea de lumina solara pe care o primesti zilnic.** Si, in timp ce aceste tulburari tind sa izbucneasca in zilele de iarna, sunt de asemenea determinate de schimbarea programului tau zilnic. Daca tu consideri ca acest lucru poate fi o problema, ar trebui sa discuti cu medicul de familie despre posibile tratamente.

**Temperaturile variaza**

E dificil sa te imbraci ca sa pleci la munca atunci cand diferentele de temperatura sunt atat de mari in intervalul unei zile.**Nu temperatura in sine iti face rau, ci anumite bacterii care se dezvolta atunci cand temperaturile scad brusc.** De exemplu, vremea rece poate declansa astmul sau poate agrava alte [**boli**](http://www.elle.ro/health-diet/8-lucruri-pe-care-obiceiurile-de-somn-le-spun-despre-sanatatea-ta-456463/) respiratorii. Asadar, incearca sa te imbraci gros, chiar daca ti-ar placea sa te mai bucuri de zile insorite si haine putine.

**Alimentele care iti antreneaza creierul**

Ideea conform careia creierul nostru functioneaza in conformitate cu ceea ce mancam este sustinuta de rezultatele a numeroase studii si cercetari, in domeniul medicinei. Si pentru ca aceasta parte a corpului nostru este responsabila de nivelul motivatiei, alimentele consumate joaca un rol major. Iti prezentam o lista scurta cu alimentele care iti antreneaza creierul si care te mentin motivata!

**25 iulie 2016** **de A B**

Iata care sunt alimentele care iti antreneaza creierul si care te pot ajuta in momentele in care simti ca nu iti mai poti duce task-urile pana la capat.

**Semintele de floarea-soarelui**

Despresia si [**insomnia**](http://www.elle.ro/health-diet/sa-vorbim-despre-insomnie-333918/) sunt doua dintre cele mai daunatoare lucruri care stau in calea motivatiei. Din fericire, poti lupta impotriva lor si printr-o dieta benefica, ceea ce mananci avand repercursiuni la un anumit nivel al creierului. O sa te intrebi (pe buna-dreptate), cum ajuta o mana de seminte de floarea-soarelui!

Ei bine, **aceste seminte au o doza insemnata de triptofan, un aminoacid care se transforma in serotonina, atunci cand ajunge in regiunea creierului.** De asemenea, semintele de floarea-soarelui ridica nivelul dopaminei din organism, care te va ajuta sa te concentrezi mai bine.

**Alimentele care iti antreneaza creierul: peste, adica Omega 3!**

Mananca mai mult peste, pentru ca se numara printre alimentele care iti antreneaza creierul. **Opteaza pentru tipuri de peste ce contin, asa numitele, grasimi bune, cum ar fi: somonul, sardinele, macroul sau ansoa.** Aceste tipuri de peste sunt bogate in**Omega 3, acizi grasi ce ajuta celulele creierului sa comunice mai bine intre ele.**

De asemenea, acest element sporeste productia de serotonina si dopamina, doi compusi importanti pentru cresterea nivelului de motivatie; dopamina te va convinge sa te apuci de treaba, in timp ce serotonina iti va mentine calmul si concentrarea. **Se recomanda o masa care sa contina peste, de 2 – 3 ori pe saptamana.** Alte surse de Omega 3: uleiul de in, uleiul de rapita, nuci, germeni de grau, oua.

**Afinele vs. radicalii liberi**

Mici, dar voinice,**afinele se numara printre alimentele-minune care au un impact impresionant asupra organismului.** Aceste fructe lupta impotriva radicalilor liberi, datorita dozei insemnate de [**antioxidanti**](http://www.elle.ro/health-diet/antioxidantii-ne-salveaza-viata-3033/).

De asemenea,**afinele reduc inflamatiile si sporesc fluxul sangvin și cantitatea de oxigen transmise catre creier.** Acesti factori te vor ajuta, la capitolul motivatie. Recomandat este sa mananci o cana de afine, pe zi, si sa nu le combini cu deserturi pline de zahar.

**Ciocolata neagra**

Pentru unele, viata fara ciocolata este imposibila, dar**doar ciocolata neagra ajuta creierul si sporeste nivelul motivatiei.** Ciocolata cu o doza mare de cacao contine flavonoli, compusi care sporesc abilitatea de a ne concentra.

Acest element din compozitia boabelor de cacao**sporeste fluxul sangelui catre creier, rezultand o activitate mai insemnata.** Totusi, nu este recomandat sa mananci mai mult de trei, patru, bucatele de ciocolata pe zi!

**Sfanta apa**

Apa este unul dintre cele mai importante lucruri pe care le putem consuma.**Important este sa nu o inlocuiesti cu diverse sucuri si racoritoare – nu asta e ideea!**

Este important [**sa ne mentinem corpul hidratat**](http://www.elle.ro/health-diet/8-semne-sigure-ca-esti-deshidratata-472913/), deoarece chiar si cea mai mica urma de deshidratare poate avea consecinte negative asupra capacitatilor creierului tau. **Cateva simptome ale deshidratarii sunt letargia, lipsa energiei mintale si episoadele de depresie.**

**Totul despre terapia florala si cum ne influenteaza starea de sanatate**

Investigam remediile florale si modul lor de a actiona – la nivel emotional – asupra starii noastre de sanatate. Afla cine a inventat terapia florala si cum ne ajuta, la nevoie, ca medicina complementara!

**30 martie 2016** **de A B**

Sa tot fie 12 ani de cand am intrat in contact, prima oara, cu terapia florala. De atunci mai apelez la ea uneori, cand simt ca lucrurile imi scapa de sub control. Totusi, niciodata nu i-am aprofundat principiile ca acum, cand a devenit atat de accesibila si la noi – de la carti la sedinte de terapie florala, in centre specializate sau in spa-uri medicale. Cineva ma intreba nu demult pe Facebook de spray-ul Bach, pe care l-a vazut peste tot prin Londra. **Si cum atat dr. Oz, cat si dr. Phill – si cam toti, de fapt – vorbesc despre terapia florala, e momentul sa ne punem la punct cu tainele ei!** Asa ca m-am hotarat ca, la inceput de primavara, sa-ti vorbesc despre puterile nestiute (sau mai putin stiute) ale florilor si despre cum ne influenteaza echilibrul interior.  
**Doctor Edward Bach – medic, bacteriolog si homeopat britanic – a creat o modalitate care promite o vindecare emotionala, bazata pe esente florale extrase, prelucrate si amestecate specific, in functie de simptome.** Dupa cum a spus-o chiar dr. Bach, principiul este simplu: „imi e foame, ma duc in gradina sa iau o salata. Sunt bolnav si imi este teama, iau o doza de Mimulus. (planta erbacee, numita si Mimica). **Remediile Bach functioneaza prin tratarea cauzei, nu a efectului, a persoanei, nu a bolii, si asta pentru ca in terapia florala se considera ca radacina bolii se afla la nivel psiho-emotional si spiritual.**

Dr. Bach mai spune ca „starile mentale sau sufletesti care ne tulbura – ingrijorarea, teama, depresia – determina pierderea linistii si a pacii interioare. Daca sunt lasate sa continue, acestea produc o perturbare a functiilor organelor interne si a tesuturilor. Altfel spus, „intre boala si emotii exista o relatie de cauzalitate – adica un dezechilibru emotional preceda si determina boala fizica, prin slabirea sistemului imunitar si a vitalitatii, cum explica Claudia Cabat in cartea sa, *Remedii florale. O medicina a sufletului.*

Remediile florale nu iti vor schimba personalitatea sau starea de spirit. **Ele te ajuta in schimb sa faci fata emotiilor negative care creeaza un dezechilibru in interiorul tau.** Terapia actioneaza „din aproape in aproape, pe principiul foitelor de ceapa, tratand intai ceea ce exista la suprafata, adica starea sufleteasca in care persoana ajunge la terapie. Pe masura ce o stare emotionala este echilibrata, ne adresam apoi urmatorului strat, ne spune Claudia. Astfel, scazand presiunea straturilor superioare, suntem in masura sa constientizam si sa rezolvam emotiile. Tinctura preparata se picura sublingual, de patru ori pe zi, sau se pune in apa, suc sau ceai.

**6 metode prin care sa te antrenezi in timpul iernii**

Sportul poate fi facut si in sezonul rece, asa ca ti-am pregatit cateva metode prin care sa te antrenezi in timpul iernii.

**14 decembrie 2016** **de ELLE.ro**

Iarna aduce odata cu ea nu doar bunatatile de pe masa de [**Craciun**](http://www.elle.ro/lifestyle/cele-mai-frumoase-campanii-de-craciun-2016-514118/), ci si cateva kilograme in plus. **Ca sa nu te mai gandesti la dietele pe care trebuie sa le incepi din ianuarie,** ti-am pregatit cateva metode prin care sa te antrenezi in timpul iernii.

**1. Organizeaza o petrecere cu muzica de Craciun**

Colindele reprezinta una dintre cele mai frumoase parti a sarbatorilor. Iti propunem sa le folosesti si pentru exercitiile fizice. **Trebuie doar sa le propui prietenelor tale sa participe la petrecerea ta pe ritmuri de colinde la care o sa va antrenati fiecare parte a corpului.**

**2. Patineaza**

Patinoarele interioare sunt solutia perfecta pentru cateva exercitii fizice in timpul unei ierni friguroase. **Picioarele si fesele tale vor fi solicitate pentru a te mentine in echilibru, iar asta te va ajuta in mentinerea unui corp de invidiat.** Sfatul nostru este sa patinezi repede 20-30 de secunde si apoi sa incetinesti pentru inca 30 de secunde.

**3. Incearca Bikramul**

Bikramul sau yoga fierbinte' este cea mai buna metoda prin care sa te incalzesti iarna. **Exercitiile de**[**yoga**](http://www.elle.ro/health-diet/10-lucruri-pe-care-nu-le-stii-despre-yoga-459740/)**combinate cu o temperatura ridicata te vor ajuta sa iti detoxifici organismul** dupa mesele copioase pregatite pentru sarbatori.

**4. Exerseaza in sufragerie**

Cu cateva gantere, o banda de rezistenta si un echipament potrivit poti sa iti transformi sufrageria intr-o adevarata sala de antrenamente. **Stim ca esti ocupata cu pregatirea cadourilor pentru cei dragi si tocmai de aceea te sfatuim sa iti rezervi cateva minute pentru pregatirea ta fizica intr-un loc care sa iti fie la indemana.**

**5. Fa curatenie**

Curatenia de Craciun ne sperie pe toti, dar de data aceasta o putem transforma intr-o metoda de a ne mentine in forma. **Aspirarea sau curatarea obiectelor sanitare vor arde caloriile intr-un ritm foarte rapid, iar tu vei imbina perfect utilul cu placutul.** Te sfatuim sa faci curatenie cu muzica data la maxim si sa nu uiti sa faci o serie de genoflexiuni sau flotari atunci cand melodia se schimba.

**6. Inoata**

La fel ca patinajul, **inotul este un sport ce poate fi practicat cu usurinta in timpul sezonului rece.** Bazinele de inot interioare sunt locurile perfecte unde iti poti [**antrena**](http://www.elle.ro/health-diet/greselile-pe-care-trebuie-sa-le-eviti-dupa-antrenamente-508726/) toti muschii in preajma sarbatorilor. **De asemenea, te poti bucura de exercitii in apa in cadrul orelor de antrenament special.**